



1月のイベント

シニアいきいきガイド

★要予約

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------------|---|--|-------------------------------|--|---------------|
| 29 | 30 | 31 | 1/1 元旦 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 フィロス教室 | 7 まちなか・いきいきカフェ シニアリーダー養成講座★ 介護予防サロン | 8 楽しく運動教室 元気アップ教室 はつらつコース★ | 9 いきいき家族教室 エイジトピア諸輪健康教室 | 10 元気を保つ体づくり | 11 |
| 12 カフェ東郷庵  | 13 | 14 町オリジナル介護予防DVD完成お披露目会 お元気サロン 介護予防サロン | 15 えがお de 体操教室 フィロス教室 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室 | 16 | 17 介護予防なんでも座談会&趣味の講座 栄養満点料理教室 元気を保つ体づくり | 18 |
| 19 | 20 | 21 まちなか・いきいきカフェ 町オリジナル介護予防DVD完成お披露目会 介護予防サロン シニアリーダー養成講座★ | 22 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室  | 23 お元気サロン 介護予防サロン | 24 元気を保つ体づくり  | 25 |
| 26 カフェ東郷庵 | 27 フィロス教室 | 28  | 29 フィロス教室 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室 | 30 | 31 元気を保つ体づくり 栄養満点料理教室 | 2/1 介護予防教室 |
| 2 | 3 | 4 | 5 元気アップ教室 はつらつコース★ 楽しく運動教室 | 6 元気アップ教室 いきいきコース★ | 7 元気を保つ体づくり | 8 |

認知症家族支援教室

カフェ東郷庵

お茶を飲みながら、認知症や介護について話してみませんか。介護者の交流スペースもあります。

時 1月12日、26日（日）午前10時～午後0時30分

場 愛厚ホーム東郷苑（春木字下正葉廻間4337-13）

対 誰でも

¥ 1回100円（飲み物代）

申 不要

問 町南部地域包括支援センター東郷苑

☎0561-56-3112

まちなか・いきいきカフェ

もの忘れが気になる人、認知症について知りたい人、話し相手がほしい人お越しください。

時 1月7日、21日（火）午前10時～正午

場 らくだ書店東郷店併設カフェベーカリーナギー東郷店（白鳥2丁目20-1）

対 誰でも

¥ 無料（飲み物代は実費）。

申 不要 送迎（有料）

希望者は、前日までにご連絡ください。

問 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

いきいき家族教室

認知症と診断を受けて戸惑う家族や本人に、これからの道筋や介護の方法について知っていただき、当事者同士がお互いに支え合える関係を作ることを目的とした講座です。

時 1月9日（木）午後1時30分～3時30分

場 デイサービスりん（和合ヶ丘1丁目3-9）

内 福祉サービスを活用しよう

講 松藤暁（町南部地域包括支援センター東郷苑職員）

対 認知症の人を介護中の人

※認知症の本人も一緒に参加できます。

¥ 無料

申 問 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756へ。送迎（無料）希望者は、申し込み時にお知らせください。



介護予防教室

対 原則65歳以上の町内在住者

※高齢者社会参加ポイント制度の対象事業です。

町オリジナル介護予防 DVD完成お披露目会

時 1月14日、21日（火）午前10時～11時15分

場 いこまい館1階多目的室 A

内 介護予防 DVDを流しながら、体操を行います。

講 健康づくりリーダー **¥** 100円

持 飲み物・タオル・室内用運動靴
（動きやすい服装でお越しください）

申 不要

問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

お元気サロン

時 ①1月14日（火）②23日（木）

午前9時30分～11時30分

場 愛厚ホーム東郷苑（春木字下正葉廻間4337-13）

内 ①座ってできる簡単な体操②いきいき体操

¥ 無料 **申** 不要

問 町南部地域包括支援センター東郷苑

☎0561-56-3112

エイジトピア諸輪健康教室

時 1月9日（木）午後2時～3時15分

場 エイジトピア諸輪1階多目的スペース
（諸輪字後山60-5）

内 健康づくりリーダーの指導による体操

定 10人程度 **¥** 100円（飲み物代を含む）

持 タオル（動きやすい服装でお越しください）

申 問 エイジトピア諸輪 ☎0561-38-6700

介護予防なんでも座談会&趣味の講座

時 1月17日（金）午後2時～3時30分

場 エイジトピア諸輪1階多目的スペース
（諸輪字後山60-5）

内 フラワーアレンジメントの教室と介護予防の話

定 10人程度 **¥** 600円（飲み物代を含む）

申 問 エイジトピア諸輪 ☎0561-38-6700

えがお de体操教室

時 1月15日（水）午前10時～11時15分

場 メドック東郷（春木西前6070）

内 健康づくりリーダーの指導による体操

¥ 200円

持 飲み物・タオル・室内用運動靴
（動きやすい服装でお越しください）

申 不要

問 メドック東郷 ☎0561-37-5026

フィロス教室

- 時** ①1月6日(月) 午前10時～11時
 ②1月15日(水) 午前10時～11時15分
 ③1月27日(月) 午後1時～2時
 29日(水) 午前10時～11時
- 場** フィロスとうごう(和合字南蚊谷310)
- 内** ①フラダンス②健康体操教室③ヨガ
- 料** 1回100円
- 持** タオル(動きやすい服装でお越しください)
- 申** 不要
- 問** フィロスとうごう ☎0561-56-0231

元気を保つ体づくり

- 時** 毎週金曜日(1月3日は除く) 午前10時～正午
- 場** ギャラリー悠遊(和合ケ丘1丁目3-9)
- 内** 看護師や機能訓練指導員の指導による体操
- 料** 1回500円(送迎希望者は別途500円必要)
- 申** 不要※送迎希望者は前日までに申し込んでください。
- 問** 地域の応援団えがお ☎052-807-0870

楽しく運動教室

- 時** 毎週水曜日(1月1日は除く) 午前11時～正午
- 場** いこまい館トレーニングジム内 多目的スタジオ
- 内** コーディネーション運動、とうごう体操、介護予防アドバイス
- 料** 1回500円
- 申問** 町施設サービス(株) ☎0561-37-5812

元気アップ教室いきいきコース

- 時** 2月6日、13日、20日、27日、3月5日、12日、19日、26日(木) 全8回午前10時～正午
- 場** 町総合体育館1階多目的運動室
- 内** 長い距離を歩けなくなったなど、体力の低下を感じている人向けの教室です。初回(2月6日)は体力測定を実施し、ご自身の体力を知った上で運動をすることができます。
- 定** 20人 **料** 1,000円
- 他** 見学を随時受け付けています。
- 申問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

元気アップ教室はつらつコース

- 時** 2月5日、12日、19日、26日、3月4日、11日、18日、25日(水) 全8回午前10時～正午
- 場** 町総合体育館アリーナほか
- 内** 体力の低下は感じていないが、「自分の健康のために運動を始めたい」など運動を始めたい人向けの教室です。脳神経系にも働きかける運動で全身の感覚を使って運動を行います。初回(2月5日)は体力測定を実施。
- 定** 20人 **料** 1,000円
- 他** 見学を随時受け付けています。
- 申問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

介護予防サロン

- 時** ①1月7日、21日(火) 午後2時～3時、
 ②1月14日(火) 午後7時～9時
 ③1月23日(木) 午後2時～4時
- 場** Cafe Bar Gallery 3piece(春木台4丁目11-10)
- 内** ①ハンドマッサージと座談会
 ②認知症予防のための講座「夜のちょうないかい」
 ③認知症予防のための講座「昼のちょうないかい」
- 料** 無料(ドリンク代は実費) **申** 不要
- 問** Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

介護予防教室 写経体験

- 時** 2月1日(土) 午前9時～正午の間にお越しください。
- 場** 紫雲殿 東郷齋場(春木白土2-114)
- 料** 無料
- 持** 小筆
- 申** 不要
- 問** 紫雲殿東郷齋場 ☎052-809-4444

シニアリーダー養成講座

- 時** ①1月7日、②21日(火) 午後2時～3時30分頃
- 場** いこまい館1階多目的室B
- 内** ①理学療法士による指導
 ②健康運動指導士による指導
- 対** 原則65歳以上の町内在住者でDVDを活用した運動に興味がある人、地域のサロンの代表者や地域での活動に携わりたい人
- 持** 飲み物・タオル・室内用運動靴(動きやすい服装でお越しください)
- 申** 高齢者支援課窓口または電話で申込
- 問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

簡単おいしい栄養満点料理教室(実技習得編)

- 時** 1月17日、31日、2月14日、28日(金) 午前10時～午後1時30分
- 場** いこまい館2階調理室
- 内** 料理の基本から習える調理実習(ごはんの炊き方、味噌汁の作り方など)と高齢期に必要な栄養の摂り方「低栄養予防」についての講話
- 対** 町内在住で原則65歳以上の調理初心者または低栄養予防について学びたい人
- 料** 1回300円(食材費)
- 持** エプロン・三角布・ふきん・手拭タオル・筆記用具
- 申問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

